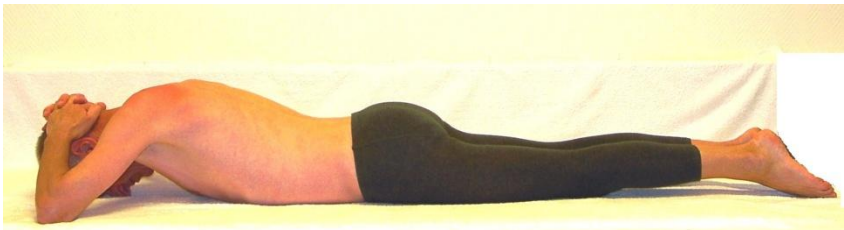


Makarasana

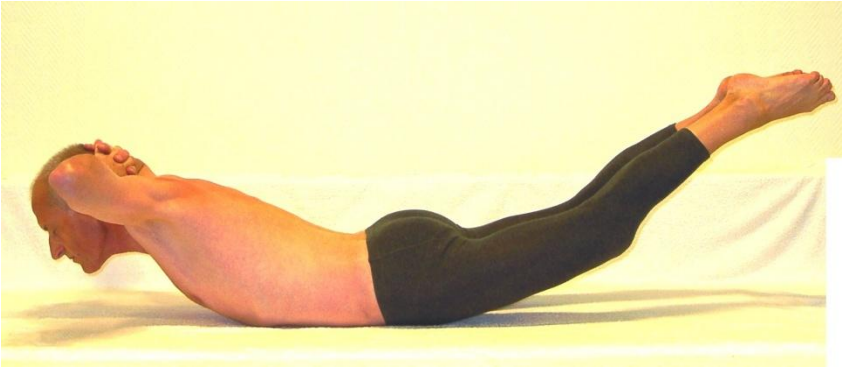
Krokodilhouding



- Lig ontspannen op je buik vingers ineen op het achterhoofd. Je lichaam ontspant, energie stroomt.
- Wees bewust van de diepe buikademhaling, geniet
- Varianten:
- Linkerhandpalm op de grond, rechter erop, hoofd op je handen of ervoor.
- Duimen in elleboogholtes, steunen op ellebogen, voorhoofd op voorarm

Naukasana

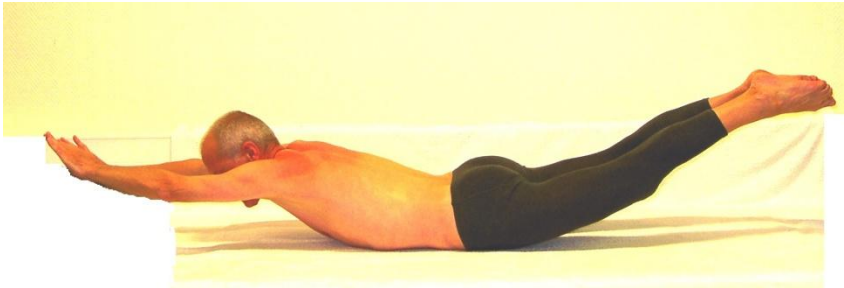
Boothouding - 1



- Vanuit de krokodilhouding kin naar voor, hoofd naar achter, borst van de grond, benen heffen
- Met enkele ademhalingen bijsturen

Naukasana

Boothouding - 2



- Variante met gestrekte armen
- Luister naar je lichaam, moeiteloze spontaniteit
- Stuur bij met de adem
- Ga progressief te werk, probeer telkens iets toe te voegen.
- Stop als het genoeg is

Yestikasana

Stok- of beste houding

- Ontspannen gerekt zijn
- Zintuiglijk bewustzijn, met al je zintuigen waarnemen, niet oordelen.
Lichaamsbewustzijn, voel je lichaam gedragen door de aarde, verbondenheid, Hier en Nu
- Voel eenheid met de natuur
- Wees gelukkig



Bhujangasana

Cobrahouding - 1

- Uitgangshouding
- Neem tijd om te voelen
- Handpalmen onder de schouders, ellebogen tegen de romp, voorhoofd op de grond



Bhujangasana

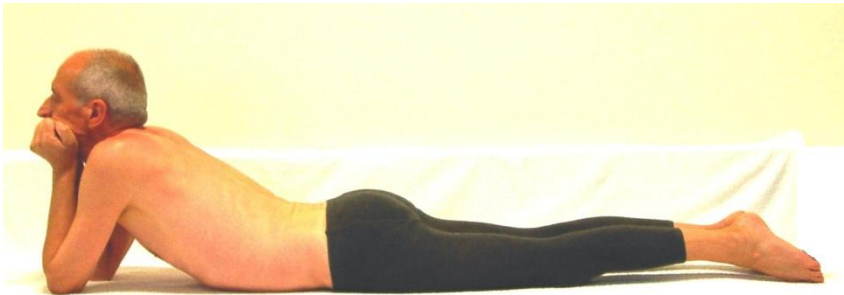
Cobrahouding - 2



- Halve (Ardha) cobra
- Vanuit de uitgangshouding kin naar voor, hoofd naar achter, borst van de grond, armen naar voor schuiven, ellebogen onder de schouders, opperarmen loodrecht, dan zit je maximaal in de houding, kijk voor u, iets naar boven
- Het is een passieve staat

Bhujangasana

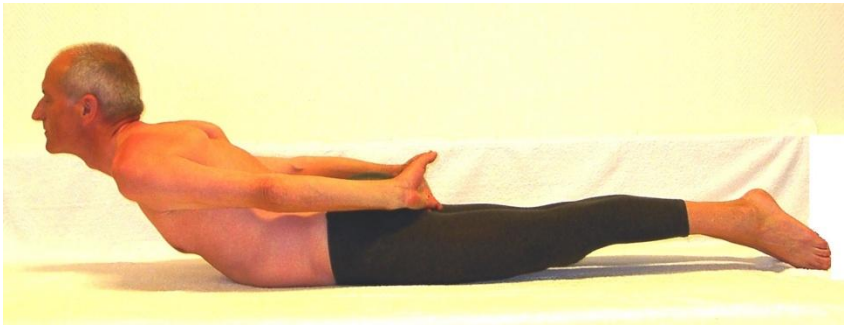
Cobrahouiding - 3



- Halve (Ardha) cobra
- Variante
- De kin rust in de kom van de handen

Bhujangasana

Cobrahouding - 4



- Variante
- Armen op de rug, duw je handen in de richting van je voeten

Bhujangasana

Cobrahouding - 5



- Volledige cobra
- Probeer je armen wat meer te strekken, bekken op de grond, borst hoog, hoofd volgt
- Gebruik geen geweld. Als je lichaam er niet klaar voor is, wacht dan.

Shalabhasana

Sprinkhaanhouding - 1



- **Uitgangshouding**
- Kin gestrekt naar voor
- Armen onder het bekken, vuisten gebald en duw ze naar de voeten toe

Shalabhasana

Sprinkhaanhouding - 2



- Halve, met een been
- Hef met een inademing een been
- Bekken niet kantelen en knie gestrekt houden?
- Stuur met enkele ademhalingen bij
- En ook met het andere been

Shalabhasana

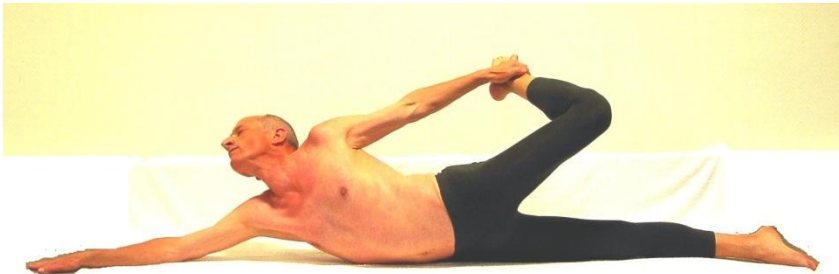
Sprinkhaanhouding - 3



- Volledige
- Als je vuisten stevig gebald zijn, heb je kracht om ook het bekken van de grond te heffen
- Variante: vingers ineens onder het lichaam
- Of handpalmen op de grond naast het lichaam

Dhanurasana

Boog - 1



- Halve boog
- Lig op je buik, draai je op je rechterzijde, strek je rechterarm naar voor, hoofd naar achter, hand op enkel, voet wegduwen.
- Stuur bij met enkele ademhalingen
- Doe ook andere zijde

Dhanurasana

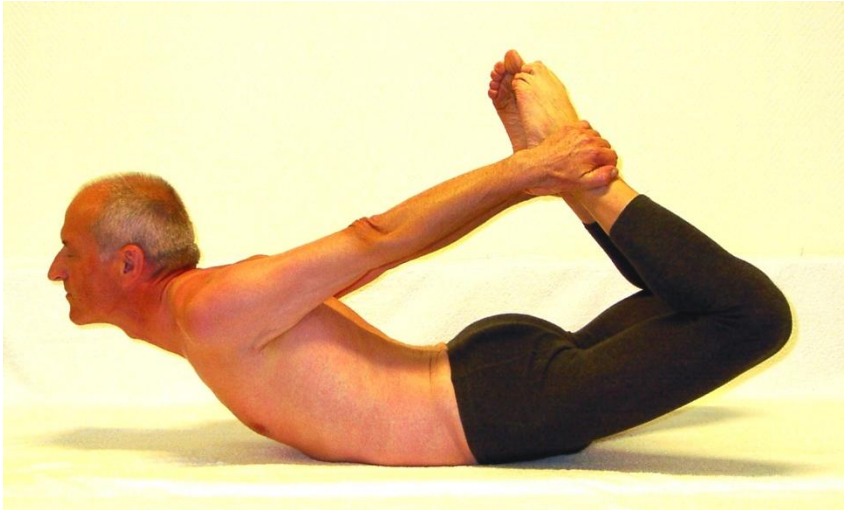
Boog - 2



- Uitgangshouding voor de volledige

Dhanurasana

Boog - 3



- Volledige
- Lig op je buik, grijp de enkels, kin naar voor, hoofd in je nek, borst van de grond, duw je voeten van je weg.
- Wees alert, voel intens je lichaam, stuur bij met de adem
- Gebruik geen geweld, moeiteloze spontaniteit

Chakrasana

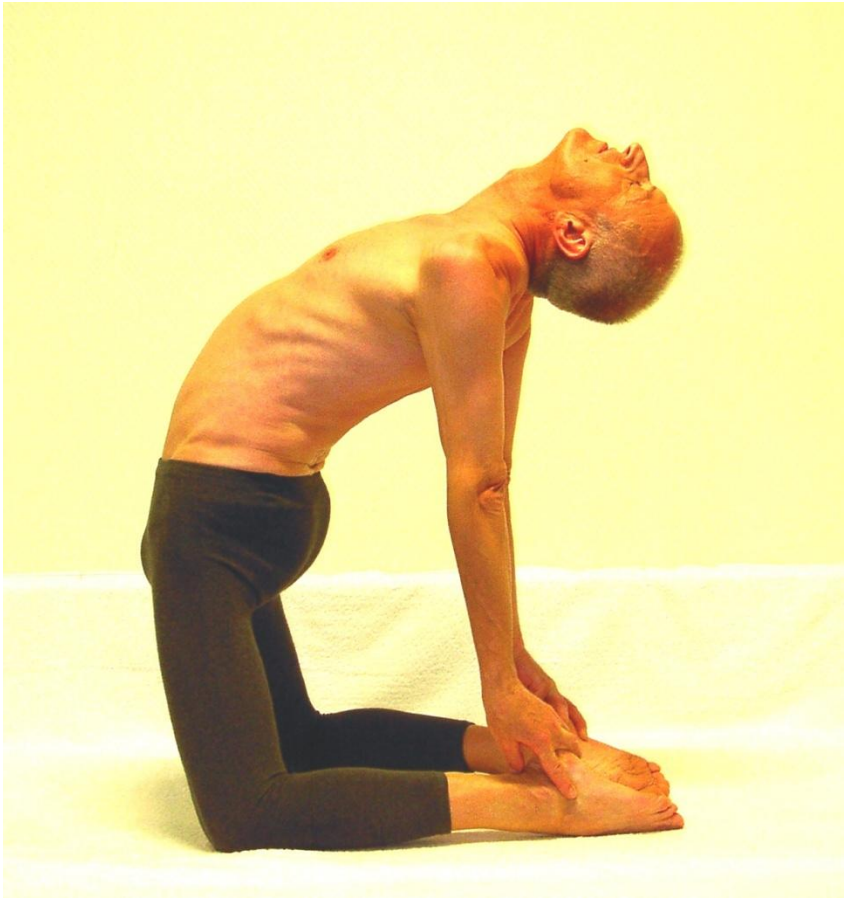
Wielhouding



- Halve wielhouding
- Zit geknield, handen in de lenden, bekken naar voor, hoofd en romp naar achter
- Zoek je balans en stuur bij met de adem

Ustrasana

kameel



- Variante van de halve wielhouding: kameel
- Let op! als je geen goede balans vindt, niet doen. Want de dijspieren komen dan onder grote druk te staan.

Setu bandhasana

Brughouding - 1



- **Uitgangshouding**
- Lig op je rug, knieën optrekken, voeten op de grond.
- Kom langzaam in de houding, procesgericht, millimeter per millimeter

Setu bandhasana

Brughouding - 2



- Volledige
- Krijg je het zitvlak hoog, zet je handen in je lenden en duw het bekken hoger
- Stuur bij met de adem

Urdhva Dhanurasana

boog omhoog - brug



- Lig op je rug, handen onder de schouders
- Probeer, door te steunen op handen en voeten je romp op te heffen, in de eerste fase steun op je hoofd en later verder
- Wees waakzaam!

Achterwaartse houdingen

- Bij heel wat van de achterwaartse houdingen zijn meerdere varianten mogelijk. Wees creatief.
- Iedere variatie legt zijn eigen accenten. Een veelheid aan mogelijkheden.
- Luister naar je lichaam. Ga stap per stap tewerk. Moeiteloze spontaniteit. Progressief?
- Verwerf flexibiliteit, balans en kracht
- Geniet van “Vrede, harmonie, plezier en liefde”